

# 管理栄養士の栄養コラム Vol.7

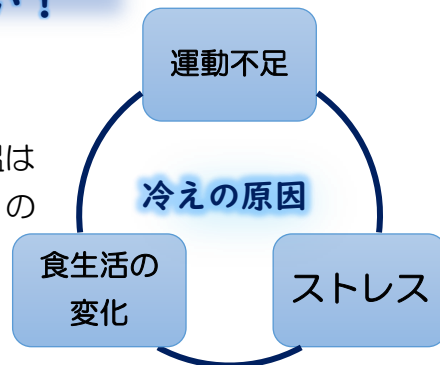
冷えは万病のもと

## 温活で免疫力 UP!!



### 現代人は低体温の人が多い!

体温が1度下がると代謝は **12%**、免疫機能を司る白血球の働きは **30%以上**も下がります。また、低体温はアレルギーや生活習慣病、うつなどの様々な病気を引き起こします。体を温め、平熱を上げることは健康維持においてとても大切です。



あなたも冷えているかも!!  
冷えチェック

- 体温が36℃以下
- 肩こりや頭痛がある
- 疲れやすい
- 朝起きられない
- 手足が冷える



一つでも当てはまったら  
体が冷えているかも…

体温が1度上がると免疫力は一時的に5~6倍にアップ!  
今日からできる! 温活で冷え知らず

### 1. 体を温める食材を食べる

食べ物には、体を温めるものと体を冷やすものがあります。

#### \* 体を温める食べ物の特徴 \*

- 色の濃い食品 (赤、オレンジ、黒など)
- 冬が旬・原産地が寒い土地
- かたくて水分が少ない
- 土の中で育つもの
- 発酵食品 …など



おすすめの食べ合わせ

紅茶 + 生姜 + 黒糖

### 体を温める食材の代表格!

#### 生姜のチカラ

生姜の健康効果は有名で、古くから漢方にも利用されてきました。生の生姜に含まれる辛味成分である『ジンゲロール』を加熱すると『ショウガオール』という成分に変化します。ショウガオールは、血流を改善し、体を芯から温める働きがあり、冷えの改善に良いといわれています。



### 2. 筋力をつける

体温の約40%は筋肉で作られているので、筋肉量が増えると体温が上がります! 筋肉は下半身に集中しているので、下半身を鍛えられるスクワットがおすすめ! まずは、1日30回を目標に!

### 体ぽかぽか♡あったかレシピ

#### 豆乳みそ根菜スープ

材料: 2人分 鶏もも肉 100g、れんこん・にんじん・ごぼう 各50g、白菜 100g  
水 200cc、味噌 大さじ2、豆乳 200cc、鶏がらスープの素 大さじ1、塩・胡椒 少々

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切り、熱した鍋に皮を下にして焼く。
- ② ①の鶏肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切りあく抜きをした根菜、白菜、鶏がらスープの素を蓋をして中火で煮る。
- ③ 野菜から水分が出てきたら豆乳を入れ、沸騰直前にみそをとき、塩コショウで味を調える。

発酵食品と  
根菜で体ぽかぽか♡

